

Турченко Катерина Андріївна,
здобувач 2-го курсу магістратури факультету №6
Харківського національного університету внутрішніх справ

Серхан Ахмед аль Тавальбех,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Університет ім. Аль-Хусейна Бин Талала
(Al-Hussein Bin Talal University – AHU),
м. Маан, Йорданія

СПЕЦИФІКА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ПЕДАГОГІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

В умовах сучасного світу держава ставить серйозні завдання модернізації шкільної освіти. Нова якість освіти забезпечується процесами оновлення. Основним ресурсом процесу модернізації стає – педагог. У зв'язку з цим педагог має бути адаптований до змін в професійній діяльності, він повинен бути готовим до постійної самоосвіти та практичної діяльності, мати хороше психічне та фізичне здоров'я. Дуже часто такі вимоги і часті зміни впливають на розвиток особистості педагога в його професійній діяльності.

Копінг-поведінка – це усвідомлена стратегія дії, направлена на усунення загрози, перешкоди, краще адаптуюча людину до вимог ситуації і допомагаюча перетворити її відповідно до своїх намірів, або витримати, витерпіти ті обставини, змінити які людина не може, вона розвиває відповідальність особистості за свої дії, за думки та вчинки. Виходячи з цього, професія педагога пред'являє особливі вимоги до такої інтегральної характеристики як

стресостійкість. Дію численних емоціогенних чинників, як об'єктивних, так і суб'єктивних викликає наростаюче почуття незадоволення, накопичення, що веде до педагогічного кризу, виснаження і вигорання.

Проблема копінгу активно досліджується в сучасній психології. Серед зарубіжних авторів вивченням цієї проблеми займаються А. Білінгс, Р. Лазарус, А. Райт, С. Фолкмен, К. Форд та ін. У російській психології вивчення проблеми копінг поведінки розпочалося у 90 ті роки та представлене багатьма працями, авторами яких є: Л.І. Анциферова, В.І. Голованевська, Р.І. Грановська, К. Муздибаєв, І.М. Никольська, С.К. Нартова Бочавер та ін. Серед українських дослідників слід відзначити таких науковців, як С.В. Малазонія, О.Л. Марковець, З.А. Сивогракова, О.І. Склень, С.В. Харченко, В.Н. Чернобрівкін та ін [1, с.443].

Серед психологічних наукових праць слід відзначити таких дослідників, як О.І. Склень, З.А. Сивогракова, в яких підкреслюється роль формування копінгповедінки в різних сферах професійної діяльності. Аналіз українських досліджень дав можливість виділити роботи в межах загальної та педагогічної психології, що стосуються саморегуляції педагогів у складних умовах їхньої професійної діяльності (Л.Н. Марковець, І.В. Сергеева, О.С. Третьак) та її формування в майбутніх учителів (С.В. Малазонія, Н.І. Сидоренко) [2, с.44].

Професійно-емоційне вигорання педагогів є досліджувано проблемою таких учених, як: О. Белей, Л. Морська, П. Комаров, також профілактикою даного синдрому займались вчені В. Бойко, О. Васил'єв, Л. Карамушка, Н. Водоп'янова. Також не менш вагомий внесок у дослідження синдрому емоційного вигорання зробили зарубіжні педагоги та психологи Х.Дж. Фрейденберг, К. Маслач, С. Джексон, А. Пайнс.

Мета дослідження: вивчити специфіку копінг –поведінки у педагогів з різним рівнем емоційного вигорання.

Для визначення специфіки копінг-поведінки у педагогів з різним рівнем емоційного вигорання було використано такі методики: методика

«Психологічна діагностика копінг-механізмів» Е. Хайма; опитувальник «Емоційне вигорання» (В. Бойко). У дослідженні приймали участь 75 педагогів загальноосвітніх шкіл м. Миргород. Для статистичної обробки даних використовувались непараметричні критерії математичної статистики: ϕ - критерій Фішера.

Порівняльний аналіз свідчить про те, що педагоги з низьким рівнем емоційного вигорання вірогідно частіше обирають відносно продуктивні когнітивні копінг – механізми (44,6 %, 10,4 %, 7,5 %, $p \leq 0,01$), ніж досліджувані з середнім та високим рівнем емоційного вигорання. Педагогам з низьким рівнем вигорання притаманно використовувати відносно адаптивні стратегії, конструктивність яких залежить від значимості і вираженості ситуації подолання. Найбільш характерними є відносність і додача сенсу. Відносність в оцінці, порівняння з іншими, що знаходяться в гіршому становищі, надання кризи значення і сенсу, наприклад ставлення до хвороби як до виклику долі або перевірки стійкості духу та ін.

Та навпаки, педагоги з високим рівнем емоційного вигорання частіше обирають непродуктивні когнітивні копінг – механізми, ніж педагоги з низьким рівнем (16,6 %, 33,3 %, 38,8 %, $p \leq 0,05$). Ведучими стратегіями подолання з неадаптивних когнітивних копінгів є дисиміляція, ігнорування. Стосовно продуктивних когнітивних копінг-механізмів вірогідних відмінностей між групами не виявлено.

В ході порівняльного аналізу, було виявлено, що педагоги з середнім рівнем емоційного вигорання вірогідно частіше використовують продуктивні емоційні копінг – механізми, ніж педагоги з високим рівнем (44,6 %, 55,7 %, 30,3 %, $p \leq 0,05$). Емоційні копінг – стратегії проявляються у вигляді адаптивних стратегій оптимізму, протесту і слабка вираженість неадаптивних копінгів: придушення емоцій і агресивність. Це говорить про те, що, не дивлячись ні на які труднощі, кризи і стресові ситуації, педагоги з середнім рівнем емоційного

вигорання все ж сподіваються на краще, тобто на вирішення стресових ситуацій в позитивному ключі.

А педагогам з низьким рівнем емоційного вигорання притаманно використовувати відносно продуктивні емоційні копінг – механізми, ніж педагогам з середнім рівнем (22,4 %, 5,5 %, 36,4 %, $p \leq 0,05$). Тобто педагогам з низьким рівнем емоційного вигорання властиво використовувати «Емоційну розрядку» та «Пасивну кооперацію». Це така поведінка, яка спрямована або на зняття напруги, пов'язаного з проблемами, емоційним відреагуванням, або на передачу відповідальності за вирішення труднощів іншим особам. Стосовно непродуктивних емоційних копінг – механізмів вірогідних відмінностей між групами не було виявлено.

Таким чином, в ході порівняльного аналізу, отримані дані свідчать, що педагоги з низьким рівнем емоційного вигорання в ситуаціях опанування стресу керуються відносно продуктивними когнітивними та емоційними копінг – механізмами (додача сенсу, релігійність, відносність, пасивна кооперація, емоційна розрядка), педагогам з середнім рівнем більш комфортно використовувати продуктивні емоційні копінги (протест, оптимізм), а педагоги з високим рівнем емоційного вигорання частіше обирають непродуктивні когнітивні копінг – механізми (ігнорування, дисимуляція, розгубленість).

Таким чином, виходячи із сказаного, стає очевидною необхідність своєчасної зовнішньої підтримки, яка зміцнювала би особистісні ресурси, сприяла соціально адаптивному, ефективному функціонуванню педагога в професійній діяльності. Для працівників освітніх установ в професійній діяльності важливо два аспекти, перший з яких є вміння підготуватися до складної ситуації, а другий – вміння діяти в ній (ситуації), якщо вона вже настала.

Список бібліографічних посилань

1. Кіясь А. В. Особливості прояву копінг–стратегій вчителів у міжособистісній взаємодії з підлітками–девіантами. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Випуск 8. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. С.441-450.

Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року).

2. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я . *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 44-48

Науковий керівник: Греса Наталія Володимирівна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.
